



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 64
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.В. ПАНФИЛОВА»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА**
410086, Российская Федерация, Саратовская обл., г.о. город Саратов,
г. Саратов, ул. Стахановская, зд. 8, тел./ факс: (845-2) 79-34-13
ИНН/КПП 6453053636/645301001
e-mail: 64school@mail.ru

Меню

**приготавливаемых блюд для
воспитанников МОУ «СОШ №64»
Детский сад «Галактика»**

Директор МОУ «СОШ № 64» _____ А.Н.Южанина

Согласовано на общем родительском собрании МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол №225Д от 11.09.2025 г.				Утверждаю директор МОУ "СОШ № 64" А.Н.Южанина приказ № 207Д от 29.08.2025 года						№ рецептур ы	
Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л	
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л			
День 1											
Понедельник											
Завтрак 1											
Каша молочная вязкая пшеничная	150,00	200,00	2,70	3,60	5,25	7,00	28,70	38,27	122,63	163,50	8
Кофейный напиток на воде	150,00	200,00	0,13	0,17	0,005	0,006	2,15	2,87	9,25	12,33	10
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	12
Сыр	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,43			36,00	54,00	
Итого за завтрак	336,00	448,00	10,53	11,26	19,27	26,10	41,20	54,10	265,16	355,17	
	25,34	26,46									
Завтрак 2											
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	65
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	
	9,80	8,86									
Обед											
Щи из свежей капусты на к/б	150,00	200,00	1,35	1,80	1,65	2,20	8,88	11,84	50,85	67,80	19
Макароны отварные	110,00	130,00	3,37	3,99	4,54	4,62	22,04	26,04	54,38	64,27	35
Гуляш мясной	50,00	70,00	4,29	6,00	9,15	12,81	1,95	2,73	40,64	56,90	28
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51
Итого за обед	520,00	680,00	13,33	17,58	15,98	20,47	68,55	89,27	355,67	470,28	
	39,22	40,17									
Уплотнённый полдник											
Сырники с творогом	130,00	150,00	9,90	12,69	7,11	8,20	23,66	27,30	178,43	205,88	43
Соус кисельный	40,00	40,00	0,24	0,24	0,01	0,01	15,14	15,14	61,63	61,63	47
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50
Итого за ужин	340,00	415,00	11,82	15,05	7,79	9,06	59,00	68,54	325,96	377,67	
	25,64	24,51									
Выход за день	1326,00	1693,00	39,45	48,24	46,29	59,38	174,21	218,21	1068,47	1343,52	

Согласовано
на общем родительском собрании
МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика»
протокол №225Д от 11.09.2025 г.

Утверждаю
директор МОУ "СОШ № 64"
А.Н.Южанина
приказ № 207Д от 29.08.2025 года

№
рецепту
ы

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л	
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л			
День 2 Вторник											
Завтрак											
Каша молочная вязкая манная	150,00	200,00	3,30	4,40	5,80	7,73	12,49	16,66	134,00	178,66	2
Какао на молоке	150,00	200,00	3,16	4,21	2,66	3,54	13,00	17,33	89,16	118,88	11
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	12
Итого за завтрак	326,00	433,00	7,99	10,53	13,99	18,60	35,84	46,95	320,44	422,88	
	24,22	26,12									
2 завтрак											
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00	65
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00	
	9,66	9,05									
Обед											
Свекольник на к/б	150,00	200,00	1,20	1,60	0,30	0,40	18,86	25,15	48,00	64,00	16
Плов с мясом кур	130,00	150,00	10,23	11,80	8,48	9,78	19,80	22,84	187,80	216,59	40
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51
Итого за обед	490,00	630,00	15,75	19,19	9,42	11,02	74,34	96,65	445,60	561,90	
	36,40	38,00									
Уплотнённый полдник											
Овощное рагу	130,00	150,00	10,23	11,80	8,48	9,78	19,80	22,84	100,10	118,30	34
Сок	200,00	200,00	1,50	1,50	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	55
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50
Плюшка "Московская"	50,00	70,00	4,40	6,16	1,10	1,54	14,39	20,15	91,79	128,50	63
Итого за ужин	400,00	445,00	17,63	21,34	10,46	12,35	74,79	86,19	382,29	450,30	
	29,72	26,84									
Выход за день	1346,00	1658,00	44,75	54,96	37,12	45,72	200,83	248,09	1257,53	1561,08	

Согласовано
на общем родительском собрании
МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол
№225Д от 11.09.2025 г.

Утверждаю
директор МОУ "СОШ № 64"
А.Н.Южанина
приказ № 207Д от 29.08.2025 года

№
рецептур
ы

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 3 Среда											
Завтрак											
Каша молочная вязкая «Геркулесовая»	150,00	200,00	3,60	4,32	6,90	9,20	22,20	26,64	88,59	118,12	6
Кофейный напиток на молоке	150,00	200,00	2,85	3,80	2,41	3,21	14,36	19,14	91,00	101,11	9
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	13
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	
Итого за завтрак	326,00	433,00	7,98	10,04	14,84	19,74	46,91	58,74	276,87	344,57	
	22,31	23,18									
2 Завтрак											
Кисломолочный продукт Снежок	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	65
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	
	8,90	8,03									
Обед											
Суп на р/к/б «Крестьянский»	150,00	200,00	4,10	5,46	3,72	4,96	7,20	9,60	64,12	85,49	20
Пюре картофельное	110,00	130,00	2,38	2,81	3,66	4,33	13,75	16,25	97,16	114,83	37
Котлета рыбная	50,00	70,00	8,90	12,46	3,65	5,11	6,75	9,45	58,57	82,00	26
Свёкла варёная дольками	40,00	60,00	0,72	1,08	0,04	0,06	3,92	5,88	19,20	28,80	60
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51
Итого за обед	560,00	740,00	20,42	27,60	11,71	15,30	67,30	89,84	448,85	592,43	
	38,33	39,61									
Уплотнённый полдник											
Омлет натуральный	130,00	150,00	5,68	7,57	10,30	13,73	29,41	39,21	229,28	305,71	48
Икра кабачковая	30,00	40,00	0,57	0,76	2,67	3,56	2,31	3,08	35,70	47,60	58
Фрукт Яблоко	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	66
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50
Кондитерское изделие.	20,00	30,00	1,50	2,25	1,96	2,94	9,92	14,88	83,40	125,10	67
Итого за ужин	445,00	545,00	9,81	13,10	15,98	21,48	71,15	93,07	478,93	635,57	
	30,46	29,18									
Выход за день	1461,00	1868,00	41,98	55,09	45,78	60,27	190,82	247,95	1326,33	1712,97	

Согласовано
на общем родительском собрании
МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол
№225Д от 11.09.2025 г.

Утверждаю
директор МОУ "СОШ № 64"
А.Н.Южанина
приказ № 207Д от 29.08.2025 года

№
рецептур
ы

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л	
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л			
День 4 Четверг											
Завтрак											
Каша молочная вязкая "Дружба"	150,00	200,00	3,90	5,20	6,80	9,07	32,95	43,93	165,75	221,00	1
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	13
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	
Итого за завтрак	326,00	433,00	5,61	7,36	12,42	16,52	53,20	70,09	296,53	391,00	
	23,87	25,80									
2 Завтрак											
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	65
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	
	9,52	8,94									
Борщ из свежей капусты на к/б	150,00	200,00	5,90	7,86	6,50	8,66	16,10	21,47	124,00	165,33	18
Каша гречневая	110,00	130,00	3,30	3,90	3,74	4,42	13,59	16,06	111,10	131,30	39
Гуляш мясной	50,00	70,00	4,29	6,00	9,15	12,81	1,95	2,73	40,64	56,90	28
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51
Итого за обед	520,00	680,00	17,81	23,55	20,03	26,73	67,32	88,92	485,54	634,84	
	38,07	40,52									
Уплотнённый полдник											
Запеканка из творога	130,00	150,00	13,64	18,19	6,30	8,40	23,73	31,64	160,74	214,32	44
Соус сметанный сладкий	40,00	40,00	0,76	0,76	2,00	2,00	2,28	2,28	31,20	31,20	46
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50
Сок	200,00	200,00	1,50	1,50	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	55
Итого за ужин	390,00	415,00	17,40	22,33	9,18	11,43	66,61	77,12	382,34	449,02	
	28,55	24,73									
Выход за день	1366,00	1678,00	44,59	57,59	44,88	58,43	192,59	242,43	1286,09	1615,26	

Согласовано на общем родительском собрании МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол №225Д от 11.09.2025 г.				Утверждаю директор МОУ "СОШ № 64" _____ А.Н.Южанина приказ № 207Д от 29.08.2025 года							№ рецептур ы	
Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)			
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л		
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л				
День 5 Пятница												
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	150,00	200,00	4,95	6,60	5,40	7,20	26,60	35,46	129,10	172,13	4	
Какао на молоке	150,00	200,00	3,16	4,21	2,66	3,54	13,00	17,33	89,16	118,88	11	
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50		
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	12	
Сыр	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,43			36,00	54,00		
Итого за завтрак	336,00	448,00	11,96	16,21	16,54	22,50	49,95	65,75	351,54	470,35		
	23,65	24,85										
2 завтрак												
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00	65	
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00		
	9,15	8,32										
Обед												
Суп гороховый с картофелем на к/б	150,00	200,00	7,09	9,45	6,41	8,55	26,70	35,60	175,50	234,00	17	
Тефтели из мяса говядины в сметанном соусе	50,00	70,00	3,70	5,18	4,92	6,93	6,43	9,00	50,57	70,80	25	
Картофель тушёный	110,00	130,00	2,09	2,47	6,91	8,17	8,34	9,86	100,10	118,30	34	
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57	
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49	
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51	
Итого за обед	520,00	680,00	17,20	22,89	18,88	24,49	77,15	103,12	535,97	704,41		
	36,59	37,71										
Полдник												
Ужин												
Яйцо отварное	40,00	40,00	4,20	4,20	3,80	3,80	0,20	0,20	49,60	49,60	78	
Макаронь отварные	110,00	130,00	2,42	2,86	3,25	3,84	22,04	26,04	103,95	122,86	35	
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52	
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50	
Фрукт	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	66	
Кондитерское изделие.	20,00	30,00	1,50	2,25	1,96	2,94	9,92	14,88	83,40	125,10	67	
Итого за ужин	435,00	525,00	10,18	11,83	10,06	11,83	61,67	77,02	367,50	454,72		
	30,61	29,12										
Выход за день	1421,00	1803,00	42,72	54,83	48,73	62,57	204,63	264,19	1364,21	1755,48		

Согласовано на общем родительском собрании МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол №225Д от 11.09.2025 г.			Утверждаю директор МОУ "СОШ № 64" А.Н.Южанина приказ № 207Д от 29.08.2025 года								№ рецептур ы
Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
	1-3года	3-7лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л	
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л			
День 6											
Понедельник											
Завтрак											
Каша молочная вязкая рисовая	150,00	200,00	2,70	3,60	5,25	7,00	38,70	51,60	94,54	126,00	71
Кофейный напиток на воде	150,00	200,00	0,13	0,17	0,005	0,006	2,15	2,87	9,25	12,33	10
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	
Итого за завтрак	326,00	433,00	4,36	5,69	10,79	14,34	51,20	67,43	201,07	263,67	
	23,10	24,49									
2 завтрак											
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	65
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	
	9,21	8,48									
Обед											
Щи из свежей капусты на к/б	150,00	200,00	1,35	1,80	1,65	2,20	8,88	11,84	50,85	67,80	19
Запеканка вермишелевая с мясом	130,00	150,00	11,66	15,76	17,44	20,12	32,20	37,15	288,98	333,43	33
Огурец солёный	30,00	40,00	0,24	0,32	0,03	0,04	0,51	0,68	3,90	5,20	59
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51
Итого за обед	520,00	670,00	17,57	23,67	19,76	23,20	77,27	98,33	553,53	687,74	
	36,85	37,90									
Уплотнённый полдник											
Сырники с творогом	130,00	150,00	9,90	12,69	7,11	8,20	23,66	27,30	178,43	205,88	43
Соус сметанный сладкий	40,00	40,00	0,76	0,76	2,00	2,00	2,28	2,28	31,20	31,20	46
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50
Фрукт	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	66
Итого за ужин	435,00	515,00	12,72	15,97	10,16	11,45	55,45	65,48	340,18	394,24	
	30,83	29,13									
Выход за день	1411,00	1768,00	38,42	49,68	43,96	52,74	189,38	237,54	1216,46	1486,05	

Согласовано на общем родительском собрании МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол №225Д от 11.09.2025 г.				Утверждаю директор МОУ "СОШ № 64" А.Н.Южанина приказ № 207Д от 29.08.2025 года							№ рецепт: ы	
Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)			
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л		
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л				
День 7	Вторник											
Завтрак												
Каша молочная вязкая манная	150,00	200,00	3,30	4,40	5,80	7,73	12,49	16,66	134,00	178,66	2	
Какао на молоке	150,00	200,00	3,16	4,21	2,66	3,54	13,00	17,33	89,16	118,88	11	
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	12	
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84		
Сыр	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,43			36,00	54,00		
Итого за завтрак	336,00	448,00	10,31	14,01	16,94	23,03	35,84	46,95	356,44	476,88		
	25,34	26,15										
2 Завтрак												
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	65	
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40		
	9,80	8,76										
Обед												
Суп рассольник с картофелем на к/б	150,000	200,000	5,50	7,30	5,20	6,90	12,62	16,83	143,00	190,67	15	
Картофель тушёный с курицей	130,00	150,00	7,03	9,37	12,79	17,05	20,55	27,40	126,70	168,93	84	
Свекла отварная дольками	40,00	60,00	0,72	1,08	0,04	0,06	3,92	5,88	19,20	28,80	60	
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57	
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49	
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51	
Итого за обед	530,00	690,00	17,57	23,54	18,67	24,85	72,77	98,77	498,70	669,71		
	39,97	40,28										
Уплотнённый полдник												
Суфле рыбное	110,00	130,00	10,14	14,18	3,90	5,46	8,70	12,18	86,58	121,22	27	
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50	
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52	
Плюшка с повидлом	50,00	70,00	5,95	8,33	3,20	4,48	6,83	9,56	91,79	128,50	64	
Итого за ужин	330,00	425,00	17,77	24,63	7,77	10,79	35,73	47,84	264,27	359,88		
	24,89	24,81										
Выход за день	1326,00	1713,00	49,42	66,53	46,63	62,42	149,80	199,86	1241,09	1646,87		

Согласовано на общем родительском собрании МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол №225Д от 11.09.2025 г.			Утверждаю директор МОУ "СОШ № 64" А.Н.Южанина приказ № 207Д от 29.08.2025 года								№ рецептур ы
Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л	
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л			
День 8		Среда									
Завтрак											
Каша молочная вязкая «Геркулесовая»	150,00	200,00	3,60	4,32	6,90	9,20	22,20	26,64	88,59	118,12	6
Кофейный напиток на молоке	150,00	200,00	2,85	3,80	2,41	3,21	14,36	19,14	91,00	101,11	9
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	12
Сыр	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,43			36,00	54,00	
Итого за завтрак	336,00	448,00	10,30	13,52	17,79	24,17	46,91	58,74	312,87	398,57	
	24,60	26,46									
2 завтрак											
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00	65
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00	
	9,52	8,86									
Обед											
Суп картофельный с рисом на к/б	150,00	200,00	2,47	3,29	2,62	3,53	15,58	20,77	93,70	124,93	14
Каша гречневая рассыпчатая	110,00	130,00	3,30	3,90	3,74	4,42	13,59	16,06	111,10	131,30	39
Бефстроганов из говяжьей печени в сметанном соусе	60,00	80,00	6,07	8,09	9,81	13,08	2,91	3,88	53,66	71,55	23
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51
Итого за обед	530,00	690,00	16,16	21,07	16,81	21,87	67,76	89,37	468,26	609,09	
	38,80	40,76									
Уплотнённый полдник											
Капуста тушёная с курицей	130,00	150,00	7,03	9,37	12,79	17,05	20,55	27,40	126,70	168,93	84
Сок	200,00	200,00	1,50	1,50	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	55
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50
Кондитерское изделие.	20,00	30,00	1,50	2,25	1,96	2,94	9,92	14,88	83,40	125,10	67
Итого за ужин	370,00	405,00	11,53	15,00	15,63	21,02	71,07	85,48	400,50	497,53	
	27,09	23,92									
Выход за день	1366,00	1693,00	41,37	53,49	53,48	70,81	201,60	251,89	1290,83	1631,19	

Согласовано на общем родительском собрании МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика» протокол №225Д от 11.09.2025 г.				Утверждаю директор МОУ "СОШ № 64" _____ А.Н.Южанина приказ № 207Д от 29.08.2025 года							№ рецептур ы	
Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)			
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л		
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л				
День 9 Четверг												
Завтрак												
Суп молочный вермишелевый	150,00	200,00	3,30	4,40	2,85	3,80	16,85	22,47	87,00	116,00	3	
Какао на молоке	150,00	200,00	3,16	4,21	2,66	3,54	13,00	17,33	89,16	118,88	11	
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	13	
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84		
Итого за завтрак	326,00	433,00	7,99	10,53	11,04	14,67	40,20	52,76	273,44	360,22		
	23,61	25,06										
2 Завтрак												
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40	65	
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,77	4,35	3,25	3,75	5,46	6,30	121,68	140,40		
	9,41	8,68										
Обед												
Свекольник на к/б	150,00	200,00	1,20	1,60	0,30	0,40	18,86	25,15	48,00	64,00	16	
Ленивые голубцы с мясом	130,00	150,00	9,53	10,99	12,70	14,65	13,35	15,40	220,33	254,23	70	
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57	
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49	
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51	
Итого за обед	490,00	630,00	15,05	18,38	13,64	15,89	67,89	89,21	478,13	599,54		
	35,48	36,46										
Уплотнённый полдник												
Пудинг из творога	130,00	150,00	8,60	11,47	12,80	17,07	30,15	40,20	189,00	252,00	42	
Соус кисельный	40,00	40,00	0,24	0,24	0,01	0,01	15,14	15,14	61,63	61,63	47	
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50	
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52	
Фрукт	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	66	
Итого за ужин	435,00	515,00	10,90	14,23	13,86	18,33	74,80	91,24	381,18	470,79		
	31,50	29,80										
Выход за день	1381,00	1728,00	37,71	47,49	41,79	52,64	188,35	239,51	1254,43	1570,95		

Согласовано
на общем родительском собрании
МОУ «СОШ № 64» Детский сад «Галактика»
протокол №225Д от 11.09.2025 г.

Утверждаю
директор МОУ "СОШ № 64"
А.Н.Южанина
приказ № 207Д от 29.08.2025 года

№
рецепт
ы

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
	1-3 года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л	
			1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л			
День 10 Пятница											
Завтрак											
Каша молочная вязкая пшеничная	150,00	200,00	4,95	6,60	5,40	7,20	26,60	35,46	129,10	172,13	4
Чай с сахаром	150,00	200,00	0,18	0,24	0,09	0,12	9,90	13,20	33,50	44,66	52
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	13
Масло	6,00	8,00	0,03	0,04	4,95	6,60	0,05	0,06	44,88	59,84	
Итого за завтрак	326,00	433,00	6,66	8,76	11,02	14,65	46,85	61,62	259,88	342,13	
	23,85	25,84									
2 Завтрак											
Кисломолочный продукт	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00	65
Итого за 2 завтрак	130,00	150,00	3,38	3,90	3,25	3,75	15,86	18,30	109,20	126,00	
	9,51	8,95									
Обед											
Борщ из свежей капусты на к/б	150,00	200,00	5,90	7,86	6,50	8,66	16,10	21,47	124,00	165,33	18
Сметана	9,00	11,00	0,23	0,28	1,35	1,65	0,32	0,39	14,40	17,60	90
Жаркое по- домашнему с мясом	130,00	150,00	8,45	9,75	9,20	12,27	11,12	14,83	169,00	225,33	32
Сельдь солёная	32,00	37,00	5,60	6,48	5,44	6,29	-	-	61,99	71,68	62
Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,16	0,21	-	-	12,16	16,80	93,20	124,26	57
Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	3,30	0,48	0,60	13,68	17,10	69,60	87,00	49
Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,05	51
Итого за обед	531,00	678,00	24,50	30,16	23,13	29,71	63,22	85,35	579,19	761,25	
	38,84	40,45									
Уплотнённый полдник											
Омлет натуральный	130,00	150,00	5,68	7,57	10,30	13,73	29,41	39,21	229,28	305,71	48
Икра кабачковая	30,00	40,00	0,57	0,76	2,67	3,56	2,31	3,08	35,70	47,60	58
Батон	20,00	25,00	1,50	1,88	0,58	0,73	10,30	12,90	52,40	65,50	50
Сок	200,00	200,00	1,50	1,50	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	55
Итого за ужин	380,00	415,00	9,25	11,71	13,85	18,32	72,32	85,49	455,38	556,81	
	27,80	24,76									
Выход за день	1367,00	1676,00	43,79	54,53	51,25	66,43	198,25	250,76	1403,65	1786,19	